



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2014

---

## **Antreten zur Selbstkontrolle**

Wolff, Eberhard

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-107025>

Newspaper Article

Originally published at:

Wolff, Eberhard. Antreten zur Selbstkontrolle. In: Die Furche, 23 January 2014, 3.

## Die Pflicht zur Gesundheit

**Gesund essen, nicht rauchen, Sport betreiben und zur Vorsorgeuntersuchung gehen: Spät, aber doch nimmt das Gesundheitssystem verstärkt die Prävention in den Blick. Doch was, wenn ein gesundes Leben zur Verpflichtung wird – oder gar zur Paranoia führt? Ist jedes Screening sinnvoll? Und wie wenig Risiko ist noch gesund? Über die vielen Gesichter der Prävention.**

Redaktion: Doris Helmberger und Martin Tauss

| Von Eberhard Wolff

„Ist der auch gesund?“ hörte ich neulich zufällig ein kleines, kindergartenaltes Mädchen ihre Mutter am Supermarkttregal fragen, als sie sich einen Saft aussuchen sollte und das Objekt ihrer Wünsche gefunden hatte. „Ist der auch gesund?“. Man könnte dies zufrieden als Zeichen nehmen, dass die allseitigen Bemühungen um eine gesunde Ernährung zumindest hier Früchte getragen hätten. Gesunde Ernährung, das ist Prävention. Prävention ist gut. Vorsorgen ist besser als Heilen. Ich muss gestehen, dass ich doch ziemlich erstaunt war, diesen Satz aus dem Mund eines so kleinen Kindes zu hören – in einem Alter, in dem die eigenen Wünsche und Begierden doch sonst noch von nicht solchen Kopfüberlegungen gesteuert sind. Man könnte also auch sagen: Was ist da falsch, wenn ein Kind in diesem Alter eine solche Frage schon so verinnerlicht hat, dass es sie von selbst stellt?

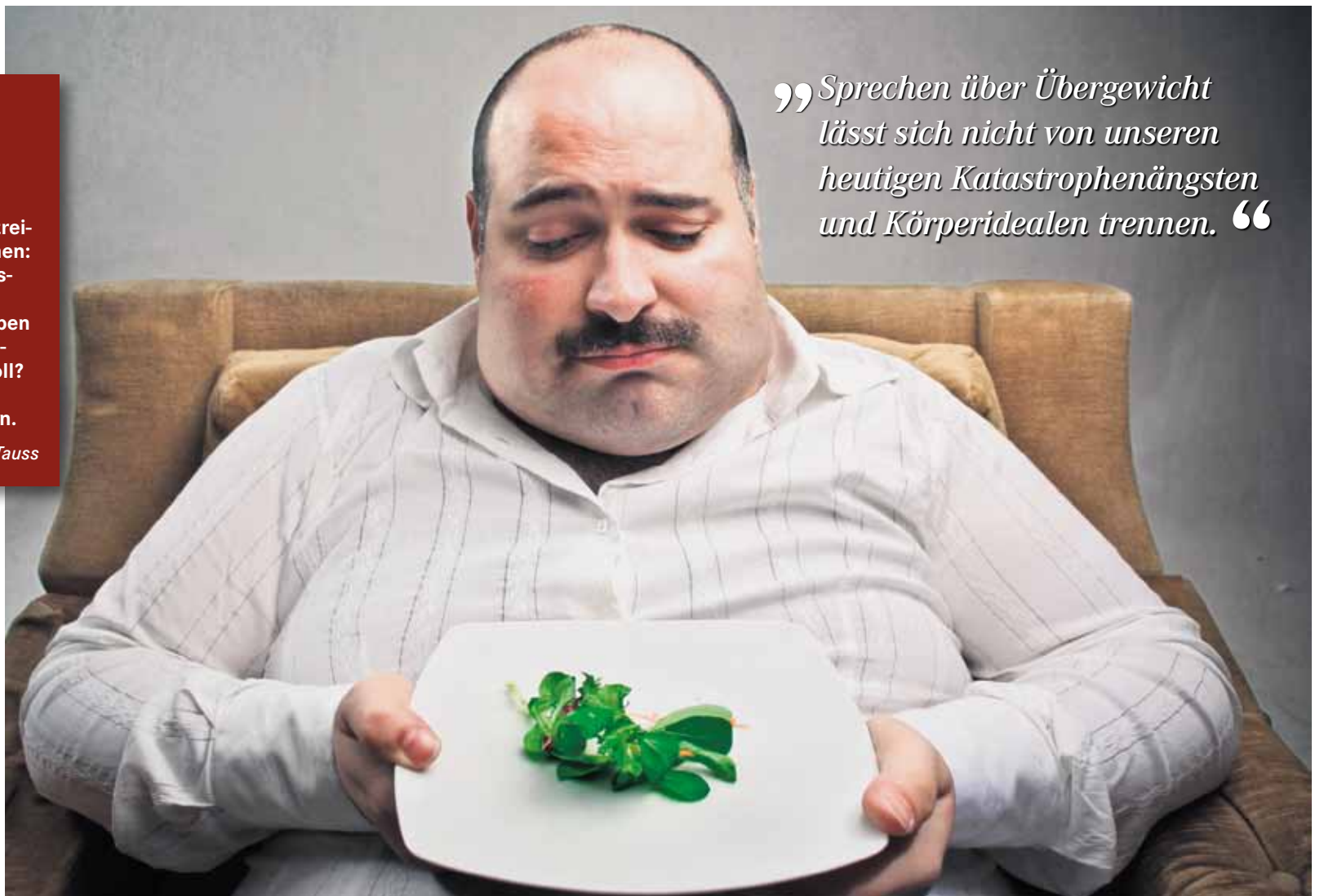
Vorsorgen ist besser als Heilen? So einfach war das nie und ist es heute um so weniger. Gesundheitsprävention hat ihre absolute Unschuld schon länger verloren, spätestens mit den geforderten Heiratsverboten der Gesundheitsaufklärer vor mehr als zweihundert Jahren. Auch die eugenische Zuchtwahl – etwa mit Zwangssterilisationen und beileibe nicht nur bei Nationalsozialisten – war eine Präventionsmaßnahme.

### Im täglichen „Trainingscamp“

In den heutigen, fast unüberschaubaren Präventionskampagnen, die für ausreichende Bewegung, maßvollen Alkoholkonsum, gesunde Ernährung, Rauchstopp oder Work-Life-Balance und was alles noch gestartet werden, geht es meist nicht mehr um direkte Zwangseingriffe, wenn wir von Ideen wie der „Fett-Steuer“ einmal absehen. Freiwillige „Lebensstilmodifikation“ ist das Zauberwort. Trotzdem werden zunehmend kritische Fragen gestellt: Welche Prävention macht Sinn, wie viel davon, auf welche Art und warum? Schließlich: Spielt bei all dem nicht auch der Faktor „Kultur“ mit hinein?

Die allseits zu hörenden Klagen über das zunehmende Übergewicht der Bevölkerung sind zum Beispiel auch Ausdruck unhinterfragter Zahlen und Maßstäbe, etwa dem „Body-Mass-Index“ (BMI). Ernährungswissenschaftler machten 1995 die absurde Rechnung auf, dass im Jahr 2230 die komplette US-Bevölkerung übergewichtig sein würde. Einen „Kreuzzug gegen Fette“ nannten zwei Buchautoren die Kampagnen in hintersinniger Doppeldeutigkeit. Sprechen über Übergewicht lässt sich nicht von unseren heutigen Körperidealen und Katastrophenängsten trennen.

„Sie fühlt sich an wie ein Stück Knorpel“ – mit diesen Worten soll Madonnas Noch-Ehemann Guy Ritchie in der Endphase seiner Ehe mit dem Pop-Idol laut *Süddeutscher Zeitung* seine Gattin beschrieben haben: „Madonna widmet sich täglich mehrere Stunden lang ihrem Körper, mit immer härteren Methoden konserviert sie ihre Waschbrettstruktur, und ebenso halsbrecherisch sind ihre Konzertauftritte als stählerne Amazone.“ Sogar nach der Babypause sähen Pop- und Filmstars heute „aus wie nach einem Trainingscamp für Marathonläufer“.



„Sprechen über Übergewicht lässt sich nicht von unseren heutigen Katastrophenängsten und Körperidealen trennen.“

Gesundheitsvorsorge durch Lebensstiländerung ist angesagt: Erleben wir den Aufbruch in eine gesunde neue Welt oder in eine Gesellschaft paranoider Körperlichkeit?

# Antreten zur SELBSTKONTROLLE

Man macht es sich aber auch zu einfach, nur über solche Entwicklungen herzugehen. Zu tief steckt die Vorstellung eines „gesunden Lebens“ in den meisten von uns. Man muss im vorgeblichen „Gesundheitswahn“ und „Fitness-Kult“ nicht gleich eine Ersatzreligion entdecken, wie es der Arzt-Theologe Manfred Lütz tut. Was wir da im Spiegel sehen, ist ein Abbild unserer heutigen Moderne. Die Firma Withings hat eine Waage mit integriertem WLAN auf den Markt gebracht. Sie kann die Gewichtswerte direkt auf Facebook oder Gesundheitsportalen posten. Das mag manchem absurd vorkommen, aber so untypisch ist das nicht. Wir leben heute eher in einer Zeit der Selbstkontrolle – der „Technologien des Selbst“, wie es der große Analytiker Michel Foucault ausgedrückt hat. Das Korsett, das vor gut 100 Jahren noch die Figur mit Druck von außen in die rechte Form gebracht hat, haben wir (auch viele Männer!) jetzt verinnerlicht. Wir arbeiten selber an unserem „Body“. Schönheits- und Gesundheitsvorstellungen fließen da ineinander.

### Das „präventive Selbst“

Es ist vor allem das letzte Jahrhundert, in dem sich das herausgebildet hat, was Forscher das „präventive Selbst“ nennen, „das sich selbst ständig beobachtende, autonome Individuum, das fähig und willens ist, auf der Basis medizinischer Informationen in sich selbst zu intervenieren, um langfristig eine bessere Gesundheit zu erzielen“ (J. Niewöhner). In Wandervogel-, Körperkultur- und Naturheil-Bewegungen von Vegetarismus bis Wasserkur, aber auch in anarchistischen Kolonien wie auf dem Tessiner „Monte Verità“ finden sich Keimzellen dieses Verständnisses. Wer T.C. Boyles ironischen Roman „Willkommen in Wellville“ über das Naturheil-Sanatorium des Cornflakes-Arztes John H. Kellogg mit all seiner Naturkost und ständigen Einläufen gelesen hat, bekommt einen Eindruck von der

Fixiertheit auf den eigenen Körper – ganz im Sinne von gesundheitlicher Prävention, und für uns herrlich absurd.

Die medizinische Forschung hat vor allem im späteren 20. Jahrhundert ihren Teil mit dazu beigetragen, etwa mit dem Risikofaktoren-Modell, das Bewegung, Körpergewicht, Blutdruck oder Stress als Gesundheitsfaktoren bis auf Weiteres in unsere

„Man muss im vorgeblichen ‚Gesundheitswahn‘ und ‚Fitness-Kult‘ nicht gleich eine Ersatzreligion entdecken. Was wir da im Spiegel sehen, ist schlicht ein Abbild unserer heutigen Moderne.“

Köpfe gepflanzt und die Reihe mit Cholesterin oder (Trans-)Fetten fortgesetzt hat. Er tapen Sie sich auch dabei, am Buffet automatisch in „gut“ und „böse“ zu unterteilen?

Gemäß dem Soziologen Ulrich Bröckling breitet sich Prävention in der Moderne



### Fitness-training

Regelmäßige körperliche Bewegung ist eine wirksame Maßnahme, um einer Reihe von chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Bewegung mit Freude verspricht mehr Nachhaltigkeit als bloß das Erfüllen eines von außen auferlegten Regimes.

nahezu selbsttätig aus, zum Beispiel mit dem Zauberwort der „Früherkennung“ (etwa von Brustkrebs), die bei genauerem Hinsehen auch an ihren Grenznutzen stoßen kann: sei es für die einzelnen Frauen, die oft auch einen „falschen Alarm“ erhalten und in Angst leben, oder die Gesellschaft, die damit die Krebsrate mitunter nur wenig senkt.

### Biopolitik oder Selbstermächtigung?

Kritiker des Neoliberalismus, wie etwa die Politologin Eva Kreisky, machen in der Flut solcher Präventionskampagnen einen Trend aus, dass sich der Staat zunehmend aus der Verantwortung gesunder Lebensbedingungen schleicht und sie dem Einzelnen überlässt. Und in der Präimplantations-Diagnostik wittern sie eine moderne Bevölkerungspolitik („Bio-Politik“), die kaum merkliche, aber wirksame Zwänge ausübt.

Man kann es aber auch von der anderen Seite sehen – selbst mit Foucault als Vordenker. Sein Zauberwort lautet hier „Selbstermächtigung“. Wenn wir Joggen und Schwimmen, um gesund zu sein und einen „Body“ zu haben, dann werden wir nicht nur von fremden Kräften darauf hin ferngesteuert. Wir tun dies auch aus eigenem Antrieb, und eben nicht nur, weil es anscheinend gesund ist. Wir tun dies, weil wir es sind, wir uns so selbst ausdrücken und auf diese Art zu uns selbst finden und befreien. Ganz im Heute und nie nur für uns alleine.

Und das kleine Mädchen am Supermarkttregal? Wird es in eine gesunde neue Welt hineinerzogen oder in eine Gesellschaft paranoider Prävention und Selbstkontrolle, wie sie Juli Zeh in ihrem Roman „Corpus Delicti“ beschrieben hat? Oder ist es einfach ein Kind des Hier und Heute? Prävention hat eben viele Gesichter.

**| Der Autor ist Kulturwissenschaftler und Medizinhistoriker und lehrt als Privatdozent an der Universität Basel |**